



“El suicidio es una solución eterna para lo que a menudo no es más que un problema temporal”
Edwin Shneidman, 1985

Suizidioari buruz

SUIZIDIO JOKAERA ULERTZEN

- Arazo konplexu eta multifuntzionala da.
- Ez du jatorri bakarra eta beti arrisku faktore ezberdinen eta faktore babesleen gabeziaren interakzioarekin garatzen da.
- **Suizidioa**, pertsonak bere burua baliabideetan eta egoerei aurre egiteko gaitasunetan gainezka ikusten duenean; ez duenean irtenbiderik ikusten; eta jasangaitza den sufrimendu psikologikoa behingoz eteteko bere buruaz beste egiteko konponbidea bilatzen duenean ematen da.

Burutazio suizidak dituzten pertsonak, errealizat kontsideratzen dituzten pentsamendu distorsionatuak pairatu ditzakete:

- 1.- *Beti berdin jarraitzearen ustea (atsekabea).*
- 2.- *Familiak eta maitatutako pertsonak bere heriotza erreza gaindituko dutenaren ustea. Are gehiago, mesede egingo diela pentsatzearen ustea.*
- 3.-...





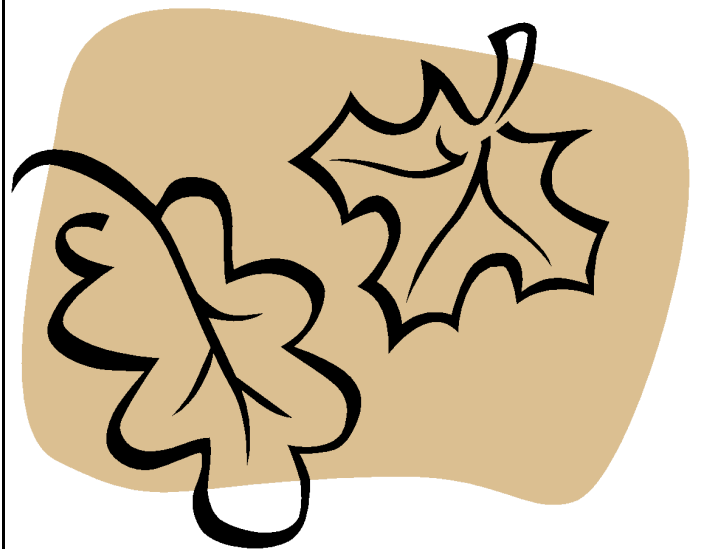
ERNE EGOTEKO SEINALEAK

- Bere buruarekiko komentario ezkorrak
- Agurrak, hitzaren bidez edota idatziz.
- Bere etorkizunarekiko komentario ezkorrak.
- Jokaera suizidarekiko komentarioak.
- Norbere jokaeran bapateko aldaketak.
- Desmotibatuta azaldu bizitzako egunerokotasunean.
- Jarrera pasiboa, apatia eta tristura jarraia eta egonkorra azaldu(depresioa)
- Isolamendu jarraia.
- Errendimenduaren eta noten jaitsiera esanguratsua.
- Justifikazio gabeko hutsegiteak.
- Objektu pertsonalak oparitu.
- Konpontzeaz dauden gaiak konpondu.
- Norberarekiko jokaera suntsigarriak, autolesioak.
- Bapateko lasaitasun sentazioa.
- Obsesioz beteriko eta ilunak diren marrazkiak, idatziak edota historien adierazpena.
- Gaiari buruzko bideoak ikusi.



Sare sozialak:

- Sare sozialetan kontuak itxi.
- Bakarrik laguntza bilatzen denean zenbait sare, foro,...- etan.
- Baliabide honen kontrol txikia eta gomendagarriak ez diren orrietan sartzea.
- Sare sozialak erabiltzen ditu azken abisu bezala.





MITOAK:LAGUNTZEN EZ DUTEN HUTSEGITEAK	DATU ZIENTIFIKOAK	LAGUNGARRIAK DIREN JARRERAK
<p>a) Suizidioari buruz galdetzeak eta hitz egiteak horretara bultzatzen du.</p> <p>b) Suizidatu nahi duen pertsonak ez du esaten.</p> <p>c) Bere buruaz beste egiteko asmoa azaltzen duen pertsonak, benetan ez du burutuko.</p>	<p>Hitz egiteak jokaera burutzeko arriskua gutxitzen du eta lasaigarria da.</p> <p>Suizidatzeko ideia daukaten pertsona askok argi eta garbi adierazten dute. Sare sozialetan, hain zuzen ere, adierazten dute lehen aldiz suizidatzeko eta heriotzarako joera, neke sentrazioa eta desesperazioa, baita laguntza eskatu ere.</p> <p>Bere buruaz beste egiten duten gehienek, aurretik beren asmoa azaldu dute hitzaren, mehatxuen, keinuen edota jokaeren bidez.</p>	<p>Galdetu eta entzun EPAITU gabe, GARRANTZIRIK kendu gabe, EZTABAIDATU gabe, modu lasaigarrian.</p> <p><i>Garrantzitsua da arrisku seinale hauek jasotzea, batzutan beren asmoen berri ematen baitituzte (autolesioak...). SERIO hartu behar da.</i></p> <p>INOIZ ez kontsideratu harrokeria, mehatxu edo manipulazio moduan. INOIZ ez desafiatu hori egitera. .</p>



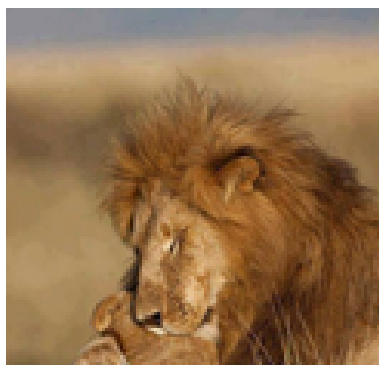
<p>d) Arazo larriak dituztenak bakarrik suizidatzen dira, beraz haurrak eta nerabeak EZ dira suizidatzen.</p>	<p>15 eta 29 urte bitarteko mutil gazteen artean, lehen heriotza arrazoia da eta azken urteetan istripu biktimen kopurua bikoiztu du.</p>	<p><i>Suizidioa multikausala da. Gure ikuspuntuaren arabera baloratzen badugu larria den edo ez, bestearen sufrimendua eta mina gutxiestera eraman gaitzake.</i></p>
--	---	--

NOLA LAGUNDU PENTSAMENDU SUIZIDAK DITUEN PERTSONARI?

- Ez bakarrik utzi pertsona, saiatu onartua eta maitatua sentiarazten.
- Gure interesa eta ardura adierazi, guretzako garrantzitsua dela esanez.
- Galdetu eta entzun. Benetako entzutea izan behar du, hausnarketa adieraziz.
- Errespetutik, sensibilitatetik eta ulermenetik entzun.
- Lasaitasunez eta beldur gabe hitz egin.
- Isiluneak errespetatu.
- Erakustarazi egoerak aldatzen direla, dena aldatzen dela, heriotza izan ezik.
- Pertsona bezala dituen baloreak eta gaitasunak erakustarazi.
- Ikasleak konfidentzialtasuna eskatzen badizu, saiatu laguntza behar duela ikustarazten psikologoarengana bideratuz.
- Bere gurasoekin hitz egiteko eta laguntza profesionala eskatzeko konbentzitu.
- Gurasoei informazioa ez ezkutatu.

ZER EZ EGIN?

- Ez epaitu.
- Bere pentsatzeko modua ez leporatu.
- Ez kritikatu, ez eztabaidatu, ez desafio egin, ez gutxietsi.
- Ez errudun sentiarazi.





GARATZEKO PAUSOAK

PENTSAMENDU SUIZIDEN AURREAN

Pentsamendu suizidak modu egonkorrean eta epe luzean mantendu daitezke eta norberaren heriotza gertatzearen desioarekin zer ikusia dauka.

Suizidioaren ideia EZ da isilpean mantendu behar, ezta ezjakinarena egin, gutxietsi, iseka egin, moralizatu edo urduritu ere.

Zer egin daiteke?

- Alerta seinaleak kontutan hartu.
- Familiarekin elkarriketa:
 - informazioa
 - laguntza profesionala bilatzeko gomendioa eman.
- “Tutore laguntzailearen” jarraipena:
 - Ikaslearengandik hurbil dagoen pertsona.
 - Ikasleak gogokoen daukan tutorea aukeratu behar du.
 - Jarraipena gurasoekin, osasun zentroarekin eta zuzendaritzarekin kudeatu behar da.
- Laguntza sarea: zabaldu sarea.
 - Berdinen arteko sarea
 - Hitz egin, eta gehien bat entzun.
 - Talde jardueretan, gazte taldeetan, kiroleetan,... bere parte hartzea indartu.

IKASKIDEEKIN HITZ EGIN

- ✓ Ez isilarazi gertaera. Hala ere, oso garrantzitsua da suizidio saiakera klasekideekin partekatu eta landu aurretik, ikaslearen familiarekin hitz egitea eta horretarako baimena eskatzea, informazio konfidentziala baita eta norberaren bizitza pribatuaren parte.
- ✓ Hitz egin horri buruz, beti ere suizidatzen saiatu den ikaslearekiko errespetua adieraziz.
- ✓ Epaketak eta esamesak saihestu.
- ✓ Suizidio jokaerari buruz hitz egin.
- ✓ Berdinen arteko sare afektiboak sortu.
- ✓ Normaltasunez zuzendu ikaslearengana, errespetuz beteriko entzute jarrera izan, isiluneak errespetatu, utzi nahi duena kontatzen, etenaldirik gabe.
- ✓ EZ onartu inolako gutxieste eta mespretxu jarrerarik, ez lotsa arazi edota zoriondu suizidatzen saiatu den ikaslea.
- ✓ EZ bakarrik utzi. Honek ez du esan nahi zelatan egonbehar garenik, baina lasai egonda... hor egon.
- ✓ Oso erreza da frustrazio egoerak sortzea argi pentsatu ezin duen pertsonarengana



	zuzentzerakoan, hortaz saiatu lasai egoten eta zure laguntza eskaintzen.
--	--

SUIZIDIO SAIAKERA BATEN AURREAN

Suizidio saiakera:

“...un acto no habitual, con resultado letal, deliberadamente iniciado y realizado por el sujeto para causarse auto-lesión o determinarla sin la intervención de otros, o también ocasionada por ingesta de medicamentos en dosis superior a la reconocida como terapéutica.” OMS- 2009

1. “Tutore emozionala” izendatu.

2. Lortu osasun profesional baten eskuetan jartzea.

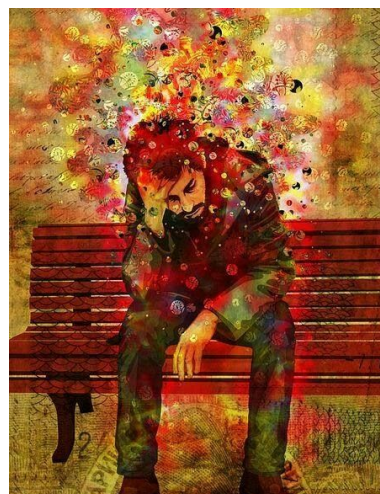
3. Arreta indibiduala:

- Ez isilarazi gertaera, horri buruz hitz egin zintzotasunez eta era zabalean.
- Konfrontazio agresiboa saihestu, hau da, ez saiatu helduen ikuspuntua inposatzen.
- EZ errudun sentiarazi, ezta lotsatuta ere. Utzi bere sentimenduei buruz hitz egiten eta saiatu gertatu zaiona ulertzen eta nola iritsi den horrelako erabaki latza hartzera.
- Etorkizunera begira, egingarriak diren saiakerak bultzatu, edo behintzat, ez indartu aurreikuspen ezkorrak.
- Saihestu jokaera suizidari buruzko epaiketak, txisteak edota burlak.
- Definitu zein izan daitekeen laguntza sarea familiarrean eta eskolan. Galdetu ikasleari zeintzuk izan daitezkeen gertuko pertsonak, edota konfiantza gehien sor diezaioketenak, beraiekin hitz egin ahal izateko triste dagoenean edota behar izanez gero. Pentsa dezake ere zein ikaskide izan daitekeen lagundu ahal diona momentu horietan.

4. Talde eskuhartzea:

Taldea da gaiaren inguruan hausnarketa sortu eta babesa eskaintzen duen kontzientzia garatu behar duena.

- Suizidioari buruzko informazio tailerra: (Taldea txikitik lan egin:)
 - Aurreikuspen suntsigarrien inguruko hausnarketa.
 - Nortzuk dira arrisku gehien pairatu dezaketenak
 - Nola indartu eta lagundu ikaskide horiek.
- Nola iritsi arrisku egoera batera:
 - Ahozko agresioak.
 - Agresio fisikoak.
 - Bazterketa.
 - Etiketak
 - Besteak...





- Proposatu elkartzeko uneak entzuna izatearen helburuarekin, lasai sentitzeko eta aukera ezberdinen inguruko hausnarketak egiteko.
- Lekua eroso eta lasaia izan behar du, eta konfidentziasuna ziurtatuz, etenaldirik gabe (pertsonek, mugikorrek,...).
- Oso erreza da frustrazio egoerak sortzea argi pentsatu ezin duen pertsonarengana zuzentzerakoan, hortaz saiatu lasai egoten eta zure laguntza eskaintzen.

BURUTUTAKO SUIZIDIO BATEN AURREAN

Behar bada, ikastetxearen testuinguruan topatu dezakegun egoerarik zailenetakoa izan daiteke. Gainezka, triste eta nahasiak sentitu gaitzke. Are gehiago, hildako taldearekin egoerari aurre egiteko ezintasunean.

Ez dakigunez zer egin, isiltasunean egoten gara. Baina, suizidio egoera batek sortzen duen atsekabeaz hitz egiteko beharra dago. Nolabait, ikasleen artean gertatu denaren inguruko sentimenduak adieraztea, dolu osasuntsuaren elaborazioan lehen urratsa suposatzen du.

Isiltasunean mantentzeak, ikasleak beraien artean hitz egitera eraman ditzake, helduengandik aparte. Batzuetan, horrek ikasleen arteko antsietatea areagotzen du, irakasleari zuzenean galdetu ezin izateagatik.

Oso garrantzitsuak dira "gune emozionalak" sortzea, non ikasleek beraien sentimenduak, beldurrak eta bizipenak adierazi ditzaketen. Hausnarketa. Honek taldeari doluaren elaborazioa egiten eta ikaslerik ikutuenak zeintzuk diren jakiten lagunduko dio.

TALDEAREKIN LANEAN



<p>Ikastetxeko zuzendaritza taldea, psikologoa, edota tutorea izan daiteke.</p> <p>Adieraziko du (bere izenean/ikastetxerenean):</p> <ul style="list-style-type: none">- Egoera samingarri eta negargarria dela- Tristuraren ulermena, baita azalarazi ere- Hildakoarekin erlazionaturiko oroimen eta konpartituriko momentuak adierazi <p>Taldea animatuko du:</p> <p>-Garrantzitsuena errua kentzen saiatzea da.</p> <p>-Zintzotasunez, ikasleei adierazi gertatutakoa, morbositatea eta erabilitako metodoen xehetasunak saihestuz.</p> <p>-Beldurrak eta sentimenduak adieraztera animatu, tristura adierazpenengatik larritu gabe.</p> <p>-Norbait negarrez hasten bada, isiltasunean itxarongo dugu, adierazpenari lekua eginez.</p> <p>-Triste edota haserre egotea naturala dela adierazi.</p> <p>-Saiatu erakartzen isilik edota aldentuta mantentzen direnak, baina atsekabetuta daudela ikusten direnak. Horrela, lortuko dugu sentitzen ari direna partekatzea eta hitzez adieraztea.</p>	<p>Mina ez sentitzearen, gertaerarekiko distantzia jartzen duten adierazpenak irten daitezke, defentsa moduan.</p> <p>-Taldea txikitzen denbora eta espazioa eskaini inpaktu emozionala lantzeko.</p> <p>-Beharra daukatenei banakako entzutea eskaini.</p> <p>-Estres gutxi sortzen duten ekintzekin egunerokotasunera itzultzen saiatu.</p> <p>-Lehenengo astean, erritual txiki baten bidez hasi daiteke eguna, hau da, minutuko isilunea, elkar biltzea eta gero nahi izanez gero, hitz egiteko aukera eman.</p> <p>-Joan poliki-poliki erritual gune hauek bakantzen, adibidez, hilabetean behin, eta bakoitzean ikasle ezberdin batek hildakoaren oroimen bat azaldu dezake.</p> <p>-Aprobetxatu marrazketa, plastika, euskara edo hizkuntzak orokorrean kolektiboa den sormen sinbolikoa egiteko (marrazkia, idazlana, eskultura, hizketaldia, antzezlanak,...) eraikigarria den hausnarketa sustatzeko eta bizitzaren balioa goraiatzeko.</p>
---	---

*Arriskuan dauden ikasleekin banakako elkarrizketa.

* Arriskuan dauden ikasleen familiekin

elkarrizketa.*Hildakoaren ikaskideen familiekin hitzaldi-tailerra.





IRRIBARRE EGIN!

GAUR EGUN PAREGABEA DA ZAREN AZ HARRO EGOTEKO